Café Balance / Rhythmik für ältere Menschen

6. Januar 2026

Café Balance ist ein Angebot, welches sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit der älteren Bevölkerung fördert.

Café Balance ist ein Angebot, welches sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit der älteren Bevölkerung fördert. Die Methode ist wissenschaftlich gut untersucht und deren Wirksamkeit nachgewiesen. Das Sturzrisiko wird verringert.

Der Rhythmikkurs verbessert die Gangsicherheit und vermindert das Sturzrisiko. Bei der anschliessenden Kaffeerunde steht das gesellige Beisammensein im Zentrum. Wir führen Café Balance in Zusammenarbeit mit dem «Verein für Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze» in Gemeinden durch, die dafür einen geeigneten Raum mit Instrument zur Verfügung stellen.

Was ist Café Balance? Im Kurs wird die nach ihrem Erfinder benannte Jaques-Dalcroze-Rhythmik vermittelt. Die auf die Teilnehmenden angepassten Bewegungsübungen werden live mit Klaviermusik begleitet. Sie wirken sich positiv auf die Gangsicherheit aus und vermindern damit die Sturzgefahr. Teilnehmen können Personen ab 65 Jahren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und man kann jederzeit leicht in den Unterricht einsteigen, selbst wenn man in der Mobilität bereits eingeschränkt ist. Im Anschluss an die Rhythmikübungen finden jeweils Kaffeerunden statt.

Veranstaltungsort

Amthaus
Amthofstrasse 4
8630 Rüti ZH
Lageplan

Allgemeine Angaben

Tel. 079 631 49 19
https://www.seniorenrhythmik.ch

Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 12.- pro Lektion und wird pro Kursblock (ca. 10 Lektionen) verrechnet. Einzelne Krankenkassen unterstützen die Teilnahme an den Kursen finanziell. Eine unverbindliche und kostenlose Teilnahme an einer Schnupperlektion ist jederzeit möglich. Die Rhythmik erfordert keine Vorkenntnisse.

Organisator

Alfred Böhm

▼

weitere Termine

- 1. September 2026, 9:30 – 10:20
- 1. September 2026, 10:30 – 11:20
- 8. September 2026, 9:30 – 10:20
- 8. September 2026, 10:30 – 11:20
- 15. September 2026, 9:30 – 10:20
- 15. September 2026, 10:30 – 11:20
- 22. September 2026, 9:30 – 10:20
- 22. September 2026, 10:30 – 11:20
- 29. September 2026, 9:30 – 10:20
- 29. September 2026, 10:30 – 11:20
- 6. Oktober 2026, 9:30 – 10:20
- 6. Oktober 2026, 10:30 – 11:20
- 13. Oktober 2026, 9:30 – 10:20
- 13. Oktober 2026, 10:30 – 11:20
- 20. Oktober 2026, 9:30 – 10:20
- 20. Oktober 2026, 10:30 – 11:20
- 27. Oktober 2026, 9:30 – 10:20
- 27. Oktober 2026, 10:30 – 11:20
- 3. November 2026, 9:30 – 10:20
- 3. November 2026, 10:30 – 11:20
- 10. November 2026, 9:30 – 10:20
- 10. November 2026, 10:30 – 11:20
- 17. November 2026, 9:30 – 10:20
- 17. November 2026, 10:30 – 11:20
- 24. November 2026, 9:30 – 10:20
- 24. November 2026, 10:30 – 11:20
- 1. Dezember 2026, 9:30 – 10:20
- 1. Dezember 2026, 10:30 – 11:20
- 8. Dezember 2026, 9:30 – 10:20
- 8. Dezember 2026, 10:30 – 11:20
- 15. Dezember 2026, 9:30 – 10:20
- 15. Dezember 2026, 10:30 – 11:20
- 22. Dezember 2026, 9:30 – 10:20
- 22. Dezember 2026, 10:30 – 11:20
- 29. Dezember 2026, 9:30 – 10:20
- 29. Dezember 2026, 10:30 – 11:20
- 5. Januar 2027, 9:30 – 10:20
- 5. Januar 2027, 10:30 – 11:20
- 12. Januar 2027, 9:30 – 10:20
- 12. Januar 2027, 10:30 – 11:20
- 19. Januar 2027, 9:30 – 10:20
- 19. Januar 2027, 10:30 – 11:20
- 26. Januar 2027, 9:30 – 10:20
- 26. Januar 2027, 10:30 – 11:20
- 2. Februar 2027, 9:30 – 10:20
- 2. Februar 2027, 10:30 – 11:20

- 9. Februar 2027, 9:30 – 10:20
- 9. Februar 2027, 10:30 – 11:20
- 16. Februar 2027, 9:30 – 10:20
- 16. Februar 2027, 10:30 – 11:20
- 23. Februar 2027, 9:30 – 10:20
- 23. Februar 2027, 10:30 – 11:20
- 2. März 2027, 9:30 – 10:20
- 2. März 2027, 10:30 – 11:20
- 9. März 2027, 9:30 – 10:20
- 9. März 2027, 10:30 – 11:20
- 16. März 2027, 9:30 – 10:20
- 16. März 2027, 10:30 – 11:20
- 23. März 2027, 9:30 – 10:20
- 23. März 2027, 10:30 – 11:20
- 30. März 2027, 9:30 – 10:20
- 30. März 2027, 10:30 – 11:20
- 6. April 2027, 9:30 – 10:20
- 6. April 2027, 10:30 – 11:20
- 13. April 2027, 9:30 – 10:20
- 13. April 2027, 10:30 – 11:20
- 20. April 2027, 9:30 – 10:20
- 20. April 2027, 10:30 – 11:20
- 27. April 2027, 9:30 – 10:20
- 27. April 2027, 10:30 – 11:20
- 4. Mai 2027, 9:30 – 10:20
- 4. Mai 2027, 10:30 – 11:20
- 11. Mai 2027, 9:30 – 10:20
- 11. Mai 2027, 10:30 – 11:20
- 18. Mai 2027, 9:30 – 10:20
- 18. Mai 2027, 10:30 – 11:20
- 25. Mai 2027, 9:30 – 10:20
- 25. Mai 2027, 10:30 – 11:20
- 1. Juni 2027, 9:30 – 10:20
- 1. Juni 2027, 10:30 – 11:20
- 8. Juni 2027, 9:30 – 10:20
- 8. Juni 2027, 10:30 – 11:20
- 15. Juni 2027, 9:30 – 10:20
- 15. Juni 2027, 10:30 – 11:20
- 22. Juni 2027, 9:30 – 10:20
- 22. Juni 2027, 10:30 – 11:20
- 29. Juni 2027, 9:30 – 10:20
- 29. Juni 2027, 10:30 – 11:20
- 6. Juli 2027, 9:30 – 10:20
- 6. Juli 2027, 10:30 – 11:20
- 13. Juli 2027, 9:30 – 10:20
- 13. Juli 2027, 10:30 – 11:20
- 20. Juli 2027, 9:30 – 10:20
- 20. Juli 2027, 10:30 – 11:20

- 27. Juli 2027, 9:30 – 10:20
- 27. Juli 2027, 10:30 – 11:20
- 3. August 2027, 9:30 – 10:20
- 3. August 2027, 10:30 – 11:20
- 10. August 2027, 9:30 – 10:20
- 10. August 2027, 10:30 – 11:20
- 17. August 2027, 9:30 – 10:20
- 17. August 2027, 10:30 – 11:20
- 24. August 2027, 9:30 – 10:20
- 24. August 2027, 10:30 – 11:20

iCalendar